



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Yolanda Felipe Francisco

Nombre del tema: Promoción de la salud y el bienestar, Prevención de enfermedades, Recuperación de la salud y cuidado de los enfermos en fase terminal.

Tercer Parcial

Nombre de la Materia: Fundamentos de enfermería III

Nombre del profesor: Marcos Jhodany Arguello Galvez

Nombre de la Licenciatura: Lic. De enfermería

Tercer Cuatrimestre

La salud es un derecho humano fundamental y una condición indispensable para el desarrollo individual y colectivo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1946), esta no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que implica un estado completo de bienestar físico, mental y social. Para alcanzarlo, es necesario adoptar un enfoque integral que contemple todas las etapas del cuidado, desde la promoción del bienestar hasta los cuidados paliativos. Este ensayo explora los cuatro pilares de ese enfoque: la promoción de la salud, la prevención de enfermedades, la recuperación de la salud y la atención a enfermos terminales.

La promoción de la salud busca empoderar a las personas y comunidades para que tomen control sobre los factores que determinan su salud. Esto incluye desde campañas educativas hasta políticas públicas que favorezcan entornos saludables. Entre los factores clave están el acceso a alimentos nutritivos, actividades físicas, salud mental, condiciones laborales justas y apoyo social. Además, el concepto de bienestar abarca la dimensión emocional y espiritual, que influye directamente en la calidad de vida. Esta etapa requiere una colaboración intersectorial entre gobiernos, instituciones educativas, empresas y organizaciones sociales. Fomentando los estilos de vida saludables desde edades tempranas puede reducir significativamente la carga de enfermedades crónicas en el futuro.

La prevención se divide en tres niveles: primaria, secundaria y terciarios. La primaria incluye intervenciones para evitar la aparición de enfermedades, como las vacunas y la promoción de hábitos saludables. La secundaria se basa en la detección precoz y el tratamiento oportuno, mientras que la terciaria busca reducir las complicaciones y mejorar la calidad de vida en quienes ya padecen enfermedades. Las políticas de prevención son esenciales para disminuir la presión sobre los sistemas de salud. Por ejemplo, invertir en prevención cardiovascular puede reducir las tasas de infartos y hospitalizaciones, lo que tiene un impacto económico y social positivo.

La recuperación de la salud se refiere al proceso de restaurar el bienestar tras la aparición de una enfermedad. Este proceso debe ser integral, considerando aspectos físicos, psicológicos y sociales del paciente. El enfoque biopsicosocial implica una atención centrada en la persona, con participación activa del paciente, apoyo familiar, rehabilitación y seguimiento médico. En enfermedades agudas, la recuperación suele ser rápida, pero en enfermedades crónicas se orienta a mantener la funcionalidad y la autonomía. La humanización del cuidado es fundamental en esta etapa para fortalecer el vínculo entre paciente y equipo de salud.

Cuando la recuperación ya no es posible, los cuidados paliativos se convierten en una necesidad esencial. Su objetivo no es curar, sino aliviar el sufrimiento y mejorar la calidad de vida del paciente y su entorno. Esto incluye el control del dolor, el apoyo emocional y espiritual, y la atención a las familias durante el proceso de duelo. Los cuidados paliativos respetan la dignidad y la autonomía del paciente, y promueven una muerte digna, es decir que el enfermo en fase terminal es aquel cuyas funciones orgánicas están disminuidas y pueden preceder a la muerte y depende de un cuidador primario. En tanto, la agonía es el estado terminal que precede a la muerte en forma gradual. El enfermo terminal es el que sufre una enfermedad irreversible, cuya muerte se espera en cualquier momento y en corto tiempo, a pesar de todos los tratamientos agotados de la medicina. Su implementación debe ser parte de cualquier sistema de salud humanizado, brindando recursos y formación específica al personal sanitario.

La atención integral en salud no puede limitarse a responder ante la enfermedad. Debe abarcar todas las fases de la vida, desde la promoción del bienestar hasta los cuidados al final. Este enfoque permite construir sistemas sanitarios más sostenibles, equitativos y centrados en la dignidad humana. Promover la salud, prevenir enfermedades, facilitar la recuperación y acompañar el proceso de morir no son tareas separadas, sino parte de un mismo compromiso con la vida.